uniklinik
KOMPETENZ IN BEWEGUNG balgrist

Clinique Universitaire Balgrist
Centre pour paraplégiques
Zürich

ALIMENTATION RICHE EN FIBRES

L'importance des fibres pour les personnes souffrantes de paralysie

TROISIEME EDITION FRANÇAISE MARS 2008

© 2004 Paraplegikerzentrum Uniklinik Balgrist
Dr. J. Henauer & J. Frei
Traduction française AG & Cba

Introduction …… …… 3

Les fibres alimentaires …… …… 3

Où pouvons - nous trouver des fibres alimentaires?….. …… 4

Principes pratiques d'une nutrition riche en fibres……. 4

Dans une diète il faut inclure…… 5

Mesures supplémentaires…… 6

Evacuation des selles …… 7

Teneur en fibres alimentaires …… 8

© 2004 Paraplegikerzentrum Uniklinik Balgrist
Dr. J. Henauer & J. Frei
Traduction française AG & Cba

Introduction

Nous avons constaté chez les paralysés l'existence de facteurs supplémentaires, qui causent des problèmes de digestion et d'élimination des selles.
Ils sont dus à:

- Déficience d'exercices physiques
- Modification de l'activité intestinale
- Impossibilité de comprimer à fond le ventre
- Reflets altérés ou absents d'évacuation des selles

Les fibres alimentaires

On considère comme fibres alimentaires (appelées aussi substances de *ballast*) des éléments qui font partie des parois des cellules, ou encore des substances
complémentaires, qui ne sont pas détruites par les sécrétions gastro-intestinales du système digestif et de ce fait traversent l'intestin grêle sans être digérées.
Grâce à leur propriété et capacité d'absorber beaucoup d'eau elles gonflent de façon importante et les selles deviennent plus molles à cause de leur augmentation de volume et du poids. En effet le volume plus important sollicite les mouvements intestinaux et, par conséquence, abrègent leur stationnement et passage dans l'intestin. Cela est très important car on obtient la réduction des gaz dans l'intestin. De même et

© 2004 Paraplegikerzentrum Uniklinik Balgrist
Dr. J. Henauer & J. Frei
Traduction française AG & Cba

grâce à leur haut degré de saturation, ces fibres exercent un effet positif contre le surpoids et sur les maladies métaboliques.

Où pouvons - nous trouver des fibres alimentaires?

On trouve des fibres alimentaires dans les:

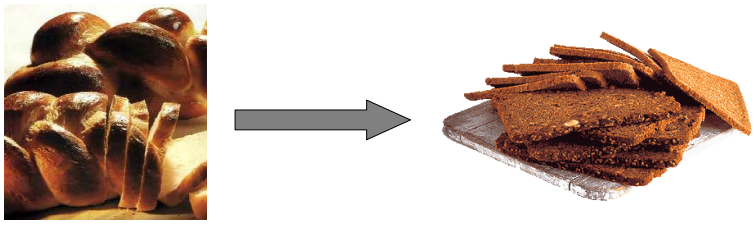
- Céréales intégrales (par exemple blé, millet, riz complet etc.) et produits dérivés (par exemple pain complet, flocons d'avoine, Müesli à base de flocons de blé intégral, son etc.)
- Lentilles, pois chiches, haricots blancs etc.
- Légumes, crudités, salades…
- Fruits et fruits secs (figues sèches, pruneaux secs, dates)
- Noix, grains et semis (par exemple grains de sésame, de tournesol)

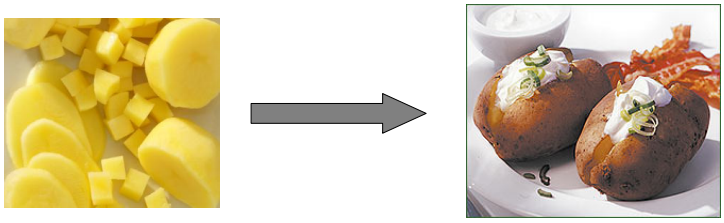
Principes pratiques d'une nutrition riche en fibres

Augmenter les fibres alimentaires ingérées chaque jour et à défaut remplacer:

nouilles, riz complet	⇒	pâtes intégrales, riz
confiseries, pâtisseries complets		fruits, produits four
pain blanc		pain complet,
pommes de terre épluchées	⇒	pommes robe de chambre

© 2004 Paraplegikerzentrum Uniklinik Balgrist
Dr. J. Henauer & J. Frei
Traduction française AG & Cba





Dans une diète équilibrée il faut inclure chaque jour:

- Pendant la journée deux ou trois fois des fruits
- Deux ou trois fois des légumes, crudités ou salades
- Au minimum 2 litres de liquides, pauvres en calorie et en hydrates de
  carbone. En cas de hautes températures ou en cas de fièvre élevée la quantité de liquide doit être augmentée beaucoup.

- Acide lactique, qui est contenu par exemple dans le yaourt, facilite l'évacuation de l'intestin.

© 2004 Paraplegikerzentrum Uniklinik Balgrist
Dr. J. Henauer & J. Frei
Traduction française AG & Cba

Mesures supplémentaires:

Son de blé:

On commencera avec 1 cuillère de table (5 gr /jour) avec, au minimum, 2 décilitres de liquide. Selon nécessité, augmenter graduellement la quantité de son de blé jusqu'à 15 maximum 30 gr par jour avec 6 décilitres jusqu'à 1,2 litres de liquide. Le son peut être dilué sans difficulté dans des potages, jus de fruit ou de légumes, yaourt etc.

Grains de lin:

Pas moulus ou moulus à l'instant une cuillère de table 2-3 fois /jour.

Grains de plantin (phyllium):

Matin et soir laisser gonfler 2 cuillères à thé dans 3 décilitres d'eau et ingérer.

Mucilar Avena® *SPIRIG* :

Il s'agit d'un mélange préparé de grains de plantin et de flocons d'avoine. Mode d'emploi: 2-3 fois par jour 1 à 2 cuillères dans 2 décilitres ou plus de liquide et boire tout de suite.

© 2004 Paraplegikerzentrum Uniklinik Balgrist
Dr. J. Henauer & J. Frei
Traduction française AG & Cba

Un effet semblable est obtenu en y ajoutant des fruits secs (pruneaux, prunes, figues).

►►Dans tous les cas ci- dessus décrits il faut impérativement observer:

- Il est nécessaire d'ingérer une quantité suffisante (abondante) de liquide
- Il faut savoir que les fibres alimentaires telles que son de blé, grains de lin, provoquent *une diminution de l'absorption de substances actives dans l'intestin.*
- Il faut éviter de prendre des médicaments en même temps.
- L'intestin s'habitue lentement, voir pendant des semaines, à un volume accru de selles.

Au début l'intestin peut réagir à une alimentation riche en fibre avec une production plus importante de gaz et un ballonnement prononcé du ventre.

Evacuation des selles

L'évacuation devrait avoir lieu avec une cadence de 1 ou 2 jour, si possible, à la même heure de la journée. Si l'on ne suit pas un rythme, le plus précis possible, d'évacuation l'intestin ne se laisse pas éduquer.
Il est préférable de choisir un moment de la journée tranquille, exempte de stress, et de favoriser l'évacuation avec un massage préalable du ventre.
Pour faciliter l'évacuation on peut utiliser des suppositoires ou effectuer un mouvement rotatoire de l'index introduit dans l'anus.

© 2004 Paraplegikerzentrum Uniklinik Balgrist
Dr. J. Henauer & J. Frei
Traduction française AG & Cba

Teneur en fibres alimentaires de quelques produits:
(exprimée en grammes pour 100 grammes de produit)

Céréales	
Flocon d'avoine	5,6
Riz complet	2,6
Riz poli	1,4
Son de blé	45,4
Pains	
Pain bis	4,6
Pain complet	8,4
Baguette	3,0
Pains	1,9
Pain croustillant	14,0
Pain de seigle	9,3
Pâtes	
Nouilles blanches	3,4
Nouilles complètes	8,0
Noix et grains	
Cacahuètes	10,9
Noisettes	7,4
Châtaignes	7,4
Grains de tournesol	6,3
Noix	6,1
Grains de sésame	11,2
Grains de lin non épluché	38,6
Coco râpé	24,0
Légumes secs	
Haricots blancs	17,0
Pois chiches	21,4
Lentilles	10,6
Pois secs	16,6

© 2004 Paraplegikerzentrum Uniklinik Balgrist
Dr. J. Henauer & J. Frei
Traduction française AG & Cba

Légumes et salades

Artichauts	10,8
Choux fleurs	2,9
Haricots verts	1,9
Broccolis	3,0
Poids verts	5,2
Fenouils	4,2
Carottes	3,4
Pommes de terre	2,0
Céleri rave	4,2
Navet	2,7
Cresson	3,5
Poireaux	2,3
Poivrons	3,6
Choux rouges	4,4
Epinards	2,6
Choux blancs	2,5
Choux frisés	3,0
Mais douce	4,0

Fruits et produits à base de fruit

Ananas	1,5
Pommes	2,0
Pommes sèches	10,1
Apricots	1,5
Apricots secs	8,6
Bananes	1,8
Bananes sèches	12,0
Poires	3,3
Poires sèches	13,5
Dattes sèches	9,0
Groseilles	3,5
Pruneaux secs	5,0
Figues sèches	12,9
Kiwi	2,1

© 2004 Paraplegikerzentrum Uniklinik Balgrist

Dr. J. Henauer & J. Frei
Traduction française AG & Cba